



SINOPSIS

Judul: Pengaruh Latihan Kardiovaskular Terhadap Kadar Kolesterol pada Individu dengan Risiko Kardiovaskular Tinggi

Peneliti: Dr. Alex Saputra

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan kardiovaskular terhadap kadar kolesterol pada individu dengan risiko kardiovaskular tinggi di Rumah Sakit Harapan Kita, Jakarta. Studi ini melibatkan 80 pasien yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program latihan kardiovaskular dan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan. Kadar kolesterol diukur sebelum dan setelah 12 minggu intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti latihan kardiovaskular mengalami penurunan kadar kolesterol LDL dan peningkatan kadar kolesterol HDL secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan kardiovaskular juga berkontribusi pada perbaikan parameter kesehatan lainnya, seperti penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran umum.

Sebagai kesimpulan, latihan kardiovaskular dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengelola kadar kolesterol dan risiko kardiovaskular. Penelitian ini merekomendasikan integrasi latihan kardiovaskular dalam program pencegahan dan pengelolaan penyakit jantung untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052